



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Federal Office of Sport FOSPO

SFISM

Swiss Federal
Institute
of Sport
Magglingen

European Forum ASPC

Sport Science to support the National Sport Federations

Sport Psychology Support for the National Sport Federations

Daniel Birrer, Head of Sport Psychology
SFISM – FOSPO



Bern University
of Applied Sciences



Collaboration agreements



www.stv-fsg.ch



SFISM
Swiss Federal
Institute
of Sport
Magglingen





Nature of Support

- Talent development of psychological characteristics (monitoring and testing)
- Applied research
- Long term support of teams
- Development of educational systems



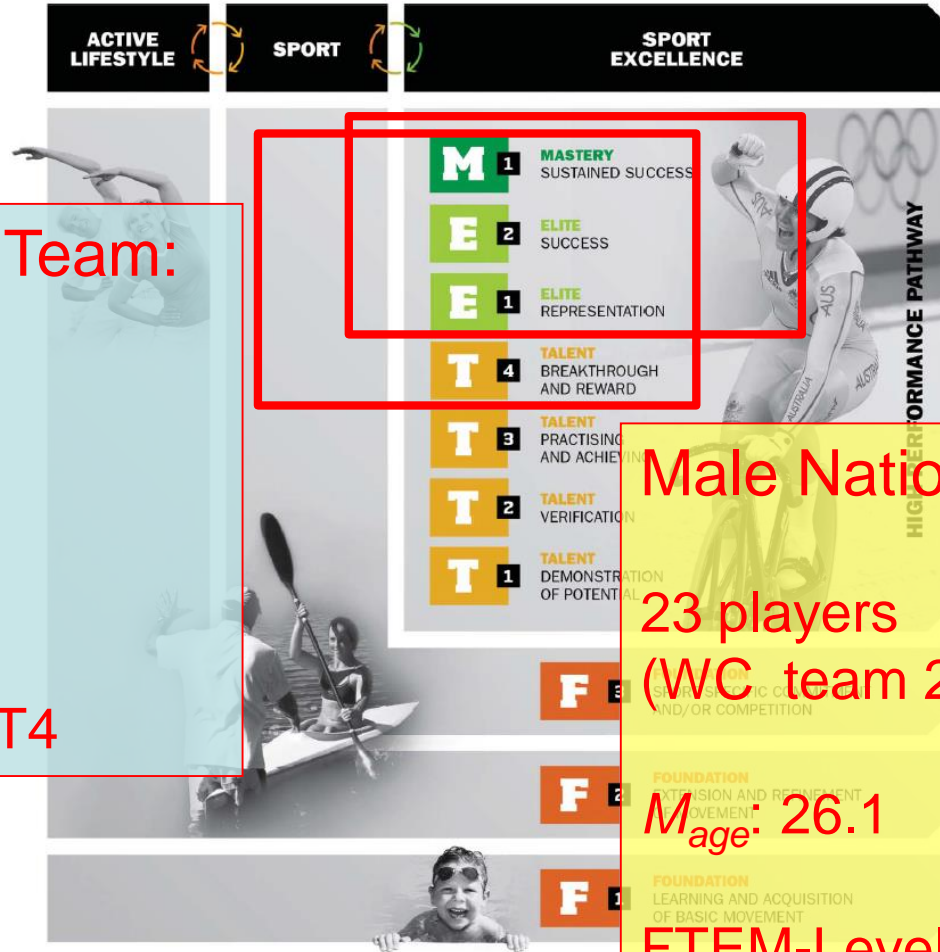
Applied research





Method: Study Sample

The integrated FTEM (Foundations, Talents, Elite, Mastery) framework of sport and athlete development (Gulbin, Croser, Morley, & Weissensteiner, 2013)



Female National Team:

31 players
(long list WC 2015)

M_{age} : 23.6

FTEM-Levels: M – T₄

Male National Team:

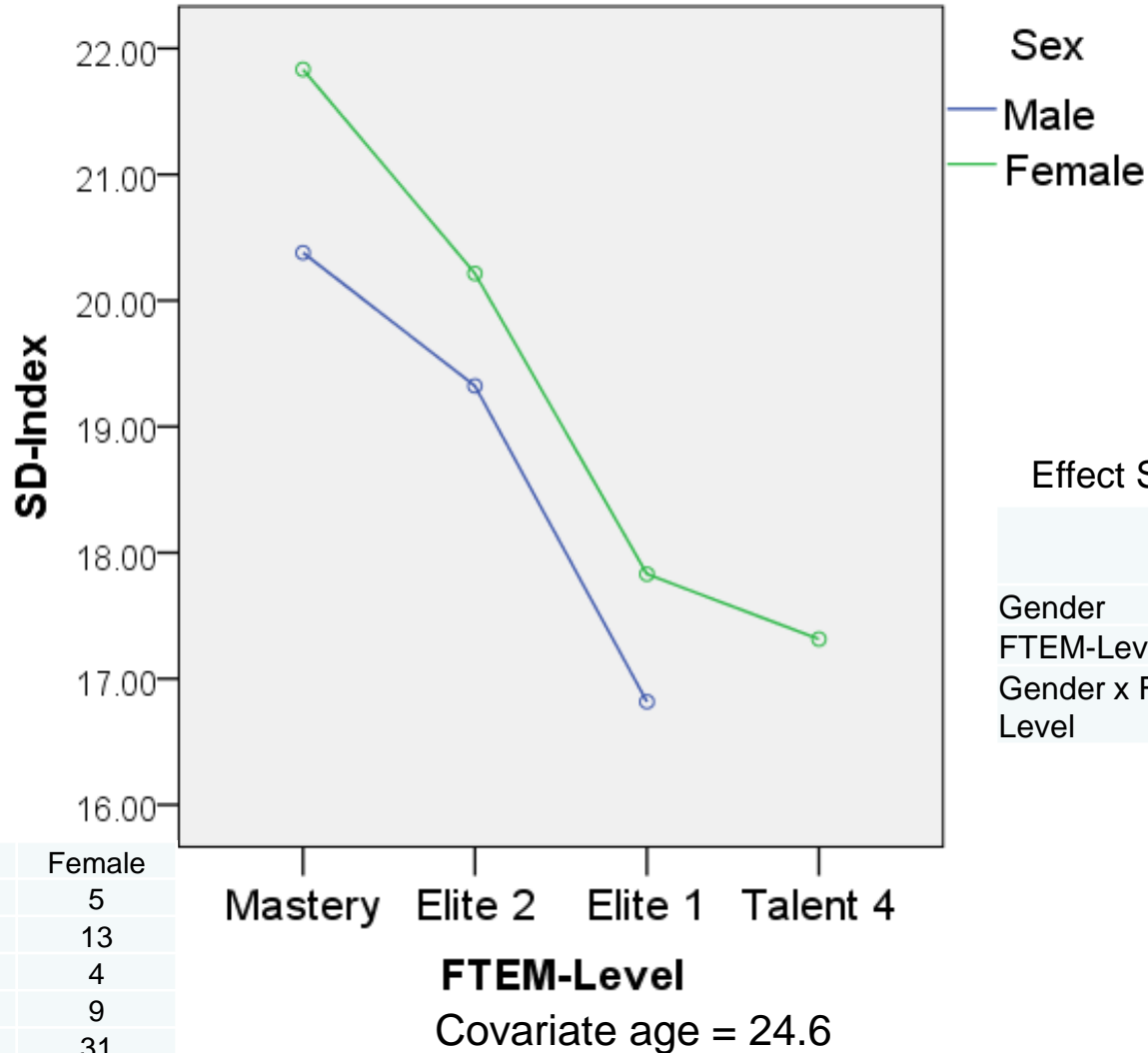
23 players
(WC team 2014)

M_{age} : 26.1

FTEM-Levels: M – E₁



Results – Self-Determined Motivation Male vs. Female Players





Psychological Characteristics Footuro

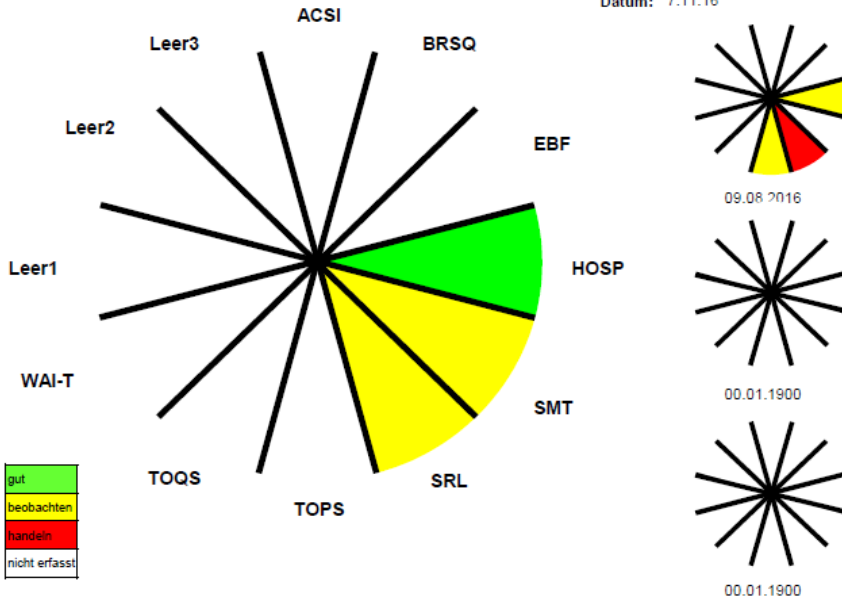


Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement für Verteidigung,
Bevölkerungsschutz und Sport VBS
Bundesamt für Sport BASPO

Sportpsychologische Diagnostik

Name: Petar Pusic
Datum: 7.11.16



ACSI	Stress und Coping	TOPS	Mentale/sportpsychologische Strategien
BRSQ	intrinsische/extrinsische Motivation	TOQS	Störende Gedanken
EBF	aktuelle Erholungs-Beanspruchungs-Bilanz	WAI-T	Wettkampfangst
HOSP	Handlungs- und Lageorientierung nach Misserfolg	Leer1	
SMT	Sportbezogene Leistungsmotivation	Leer2	
SRL	Eigenverantwortung für Entwicklung	Leer3	

Bemerkungen:

Die Fähigkeit, sich nach Misserfolgen und Fehlern rasch wieder auf die nächste Aktion zu konzentrieren und nicht zu lange darüber nachzudenken, hat sich bei Petar stark verbessert. Er erklärt sich das damit, dass er sehr gut in Form sei, fast immer spiele und ein Leader sei auf dem Platz, er spüre die Unterstützung vom Verein, was ihm sehr

- Different psychological characteristics
- Screening twice a year
- Individual feedback
- Collaboration with local sport psychologists



Expert group of sport psychologists

Mitglieder:

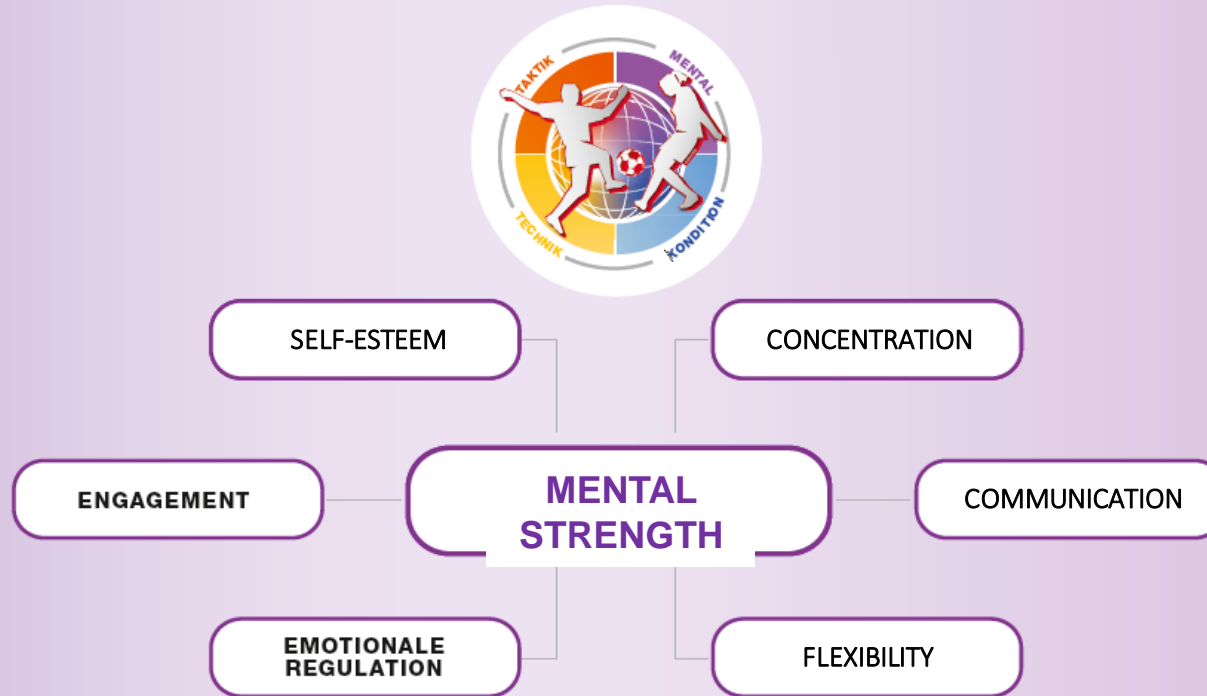
- Viviane Scherler
- Alain Meyer
- Nina Jokuschiess
- Philipp Röthlin
- Gareth Morgan





Playing philosophy Swiss Football

Mental Strength







From playing- to educational philosophy

Explicit Learning

Mental Training (MT) within Training

Spiel		Beschreibung	Varianten	
Kategorie: 11 / 12 Niveau: 6		<p>Organisatorische Angaben: Spielfeld: abhängig von der Spielformat Beispiel: 11m x 7m Spieler: 11 pro Team Jokers: 2 pro Team sind auf dem Spielfeld Dauer: 2-3 Minuten</p>	weniger	mehr
				
<p>Abfluss: 6 gegen 2 Normales Offensivspiel Durch die Lücke beständig</p>		<p>Mental (Persönlichkeit)</p> <p>Emotionale Regulation Spielfreude zeigen Selbstbewusstsein Entschlossen agieren Engagement Verantwortung übernehmen Initiativ sein Den Ball fordern Seine Aufgabe kennen Kommunikation Mitspieler unterstützen Aufbauend kommunizieren Konzentration Fokussiert sein</p>	<p>Abfluss: 1 Joker im Spielfeld, 2 Joker ausserhalb Erreicht das Spiel in der Breite, gibt eine zusätzliche Option im Spielfeld, erlaubt es den Spielern im Spielfeld das Zentrum besser zu besetzen. Falls es zu einfach wird, müssen die Anzahl Ballbeschrankungen der Joker ausser beschränkt werden.</p>	<p>Abfluss: Joker weglassen Freies Spiel 7 gegen 7 mit der Grundordnung 2-3-2.</p>



Special Exercises ME

Implicit learning

Facilitating Coach Feedback



Exercises which promote psychological qualities



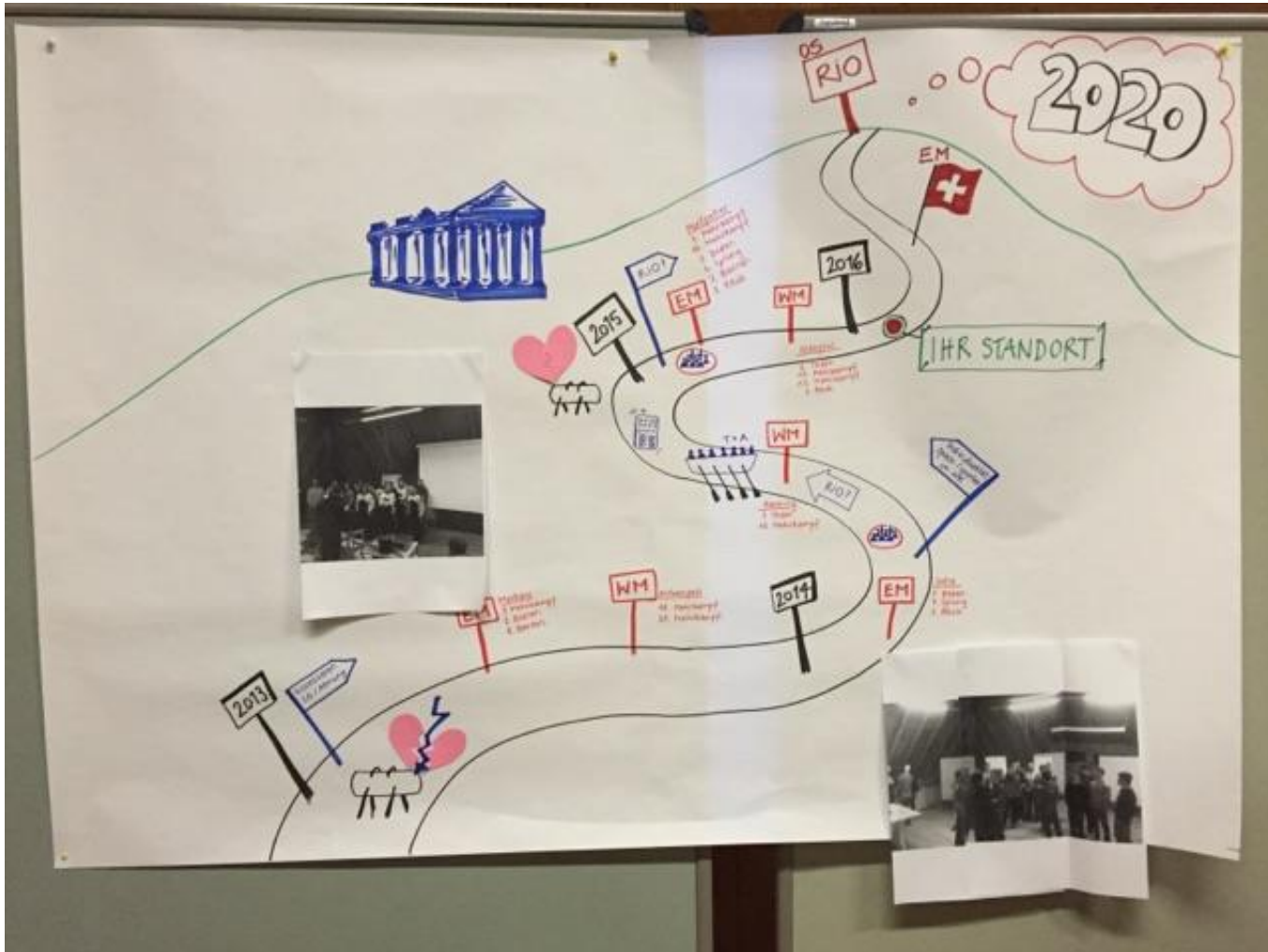
Long term team support



2012-2016



Teamevents: 2016 European Championships in Switzerland





Projekt pommel horse...





Challenge major sport event

- At **major events** everybody is extremely outcome oriented: (Medailcount, Diploma etc.)
- **Process orientation is** performance facilitationg





Teamevents: 2016 Home EC

CHANCEN & RISIKEN

- Hype
 - Medienpräsenz
 - Kultur präsentieren
 - Vom Publikum getragen
 - über-Sicht-Hinanswarten
- mehr Druck/zu viel wollen
hohe Anspannung/Versität
Angst
Verletzungen
Medienrummel
social media
Fokus vollern n. aussen
, auf Resultat
Ticketing

HEIMVORTEIL ODER HEIMNACHTEIL IM KT?

JA, den gibt es !

- Unterstützung
- Bewertungen
- Vertrautheit/Behandlung
- mehr Mittel

ZT nein

- Druck
- Ablenkung
- Risiken nicht beachtet



Teamevents: 2016 Home EC



SFISM
Swiss Federal
Institute
of Sport
Maglingen



Teamevents: 2016 Home EC

MEIN BEITRAG (für EM)

- ✓ Kollegen in T + V unterstützen ^{Med} 1 HT
- ✓ das Beste aus allen Situa' herausheben //
- ✓ Teamstimmung positiv ^{Zeit} //
- ✓ bestmöglichstes MAT' ³⁰⁰⁰ //
- ✓ konzentriert bleiben auf T + V
- ✓ fähigst pos' Aufg' anpacken
- ✓ planförmig - programm - motiviert
- ✓ körperl' Gesundheit fördern + Rego-plan kontrolliert
- ✓ ansprechen mit guter Leistung
- ✓ gesund bleiben
- ✓ seriöse Vorbereitung
- ✓ stabil fahren
- ✓ ggS. pushen
- ✓ positive Ausstrahlung
- ✓ fokussiert trainieren

Q-CONNECT

ZIELE ALS TEAM FÜR HEIM-EM?

- ▷ Teamfinal (Oli) → Ausser-15 Innenziele
- ▷ Teammedaille → Visionen → mutig
- ▷ Weltl' ohne Fehler ^{Top-20}
- ▷ profess' Vorb' • Top-5
- ▷ genießen
- ▷ Botschafter-Topausstrahlung
- ▷ das Beste geben

Q-CONNECT



Results Home EC



SFISM
Swiss Federal
Institute
of Sport
Magglingen

